**«Омутинская специальная школа» филиал МАОУ ОСОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /Мельникова О.А.  30. 08.2016 года. | «Согласовано»  Заведующий филиала  /Окороков А.В./ | «Утверждаю»  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В. Казаринова  приказ № \_130-од\_\_\_от \_\_30\_\_08.2016г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

1 класс; УМК, адаптированная основная общеобразовательная программа

образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1;

99 часов

2016-2017 учебный год.

2016-2017 учебный год.

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся 1 класса должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные  результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,

- планировать собственную  деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические  признаки в движениях,

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в 1 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная и конькобежная подготовка***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Тема урока, тип урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
|  | | **Знания о физической культуре** **– 1 ч.** |  |  |
| 1 | | Понятие о физической культуре. | 1 |  |
|  | | **Гимнастика -13 ч.** |  |  |
| 2 | | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |  |
| 3 | | Построения и перестроения. | 1 |  |
| 4 | | Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения).  (основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища). | 1 |  |
| 5 | | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 6 | | Упражнения с флажками. | 1 |  |
| 7 | | Упражнения с малыми обручами. | 1 |  |
| 8 | | Упражнения с малыми мячами. | 1 |  |
| 9 | | Упражнения с большим мячом. | 1 |  |
| 10 | | Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). | 1 |  |
| 11 | | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 12 | | Лазанье и перелезание; | 1 |  |
| 13 | | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |
| 14 | | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  | | **Легкая атлетика - 11 ч.** |  |  |
| 15 | | Прыжки | 1 |  |
| 16 | | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |  |
| 17 | | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 1 |  |
| 18 | | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |  |
| 19 | | Ходьба с изменением скорости. | 1 |  |
| 20 | | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 |  |
| 21 | | Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. | 1 |  |
| 22 | | Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | 1 |  |
| 23 | | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. | 1 |  |
| 24 | | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. | 1 |  |
| 25 | | Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами | 1 |  |
|  | | **Бег – 16 ч.** |  |  |
| 26 | | Перебежки группами и по одному 15—20 м. | 1 |  |
| 27 | | Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. | 1 |  |
| 28 | | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 |  |
| 29 | | Бег на носках. | 1 |  |
| 30 | | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 |  |
| 31 | | Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. | 1 |  |
| 32 | | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). | 1 |  |
| 33 | | Быстрый бег на скорость. | 1 |  |
| 34 | | Мед­ленный бег. | 1 |  |
| 35 | | Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |
| 36 | | Высокий старт. | 1 |  |
| 37 | | Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. | 1 |  |
| 38 | | Повторный бег на скорость. | 1 |  |
| 39 | | Низкий старт. | 1 |  |
| 40 | | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. | 1 |  |
| 41 | | Челночный бег. | 1 |  |
|  | | **Прыжки – 4 ч.** |  |  |
| 42 | | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. | 1 |  |
| 43 | | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 |  |
| 44 | | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 |  |
| 45 | | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. | 1 |  |
|  | | **Гимнастика -5 ч.** |  |  |
| 46 | | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 47 | | Лазанье и перелезание; | 1 |  |
| 48 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |
| 49 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
| 50 | Упражнения с флажками. | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка – 12ч.** |  |  |
| 51 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. (Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах). | 1 |  |
| 52 | Совершенствование скользящего шага | 1 |  |
| 53 | Учет по технике подъема | 1 |  |
| 54 | Отработка навыков в подъемах и спусках | 1 |  |
| 55 | Учет по технике подъема | 1 |  |
| 56 | Развитие выносливости при ходьбе на лыжах | 1 |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения. | 1 |  |
| 58 | Совершенствование техники скольжения. | 1 |  |
| 59 | Формирование умения ходьбы на лыжах | 1 |  |
| 60 | Формирование умения ходьбы на лыжах | 1 |  |
| 61 | Контроль прохождения дистанции на лыжах | 1 |  |
| 62 | Закрепление техники передвижения на лыжах | 1 |  |
|  | **Игры – 3 ч.** |  |  |
|  | ***Подвижные игры*** |  |  |
| 63 | Игры «Мы веселые ребята», «Догонялки на марше» | 1 |  |
|  | ***Коррекционные игры*** |  |  |
| 64 | Игры «К своим флажкам», «Паровоз»- построение в колонну, положив руки на пояс впереди стоящего. «На праздник» - построение парами. | 1 |  |
| 65 | «Возьми ленточки»- ходьба группами со своих мест за ленточками и обратно. «Беги к флажку». «Догони меня». | 1 |  |
|  | **Бег – 4 ч.** |  |  |
| 66 | Бег на носках. | 1 |  |
| 67 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 |  |
| 68 | Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. | 1 |  |
| 69 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). | 1 |  |
|  | **Прыжки - 13ч.** |  |  |
| 70 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. | 1 |  |
| 71 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 |  |
| 72 | Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. | 1 |  |
| 73 | Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). | 1 |  |
| 74 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 75 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. | 1 |  |
| 76 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 |  |
| 77 | Прыжки в длину и высоту с шага. | 1 |  |
| 78 | Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. | 1 |  |
| 79 | Прыжки с прямого разбега в длину. | 1 |  |
| 80 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. | 1 |  |
| 81 | Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 82 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |
|  | **Игры – 8 ч.** |  |  |
| 83 | Правила игр и поведение во время игр. | 1 |  |
|  | ***Подвижные игры*** |  |  |
| 84 | Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты» | 1 |  |
|  | ***Коррекционные игры*** |  |  |
| 85 | Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает» | 1 |  |
|  | ***Игры с элементами общеразвивающих упражнений*** |  |  |
| 86 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» | 1 |  |
| 87 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал». | 1 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |  |
| 88 | Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». | 1 |  |
| 89 | Игры с бегом и прыжками: «Быстро по местам!», «Кошка и мышки» | 1 |  |
|  | **Игры с бросанием, ловлей и метанием** |  |  |
| 90 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» | 1 |  |
|  | **Гимнастика -3 ч.** |  |  |
| 91 | Построения и перестроения. | 1 |  |
| 92 | Лазанье и перелезание; | 1 |  |
| 93 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика - 2 ч.** |  |  |
| 94 | Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. | 1 |  |
| 95 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. | 1 |  |
|  | **Бег – 2 ч.** |  |  |
| 96 | Перебежки группами и по одному 15—20 м. | 1 |  |
| 97 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. | 1 |  |
|  | **Прыжки – 2 ч.** |  |  |
| 98 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 |  |
| 99 | Прыжки в длину с места. |  |  |
|  | **Итого 99 часов** |  |  |